

Гимнастика при плоскостопии

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Анатомия стопы



продольный свод



поперечный свод

Плоскостопие — деформация стопы с уплощением ее сводов и потерей амортизирующей функции

Продольное плоскостопие



Плоскостопие



Нормальная стопа

Поперечное плоскостопие

Нормальная стопа



Начальная стадия деформации



Выраженная деформация



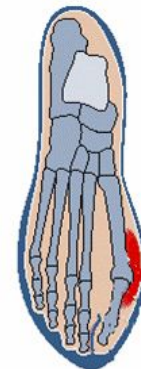
Причины плоскостопия



**Избыточный
вес**



**Поднятие
тяжестей**



**Неправильно подобранная
обувь**



**Слабый мышечный и
связочный аппарат
стопы**



Normal



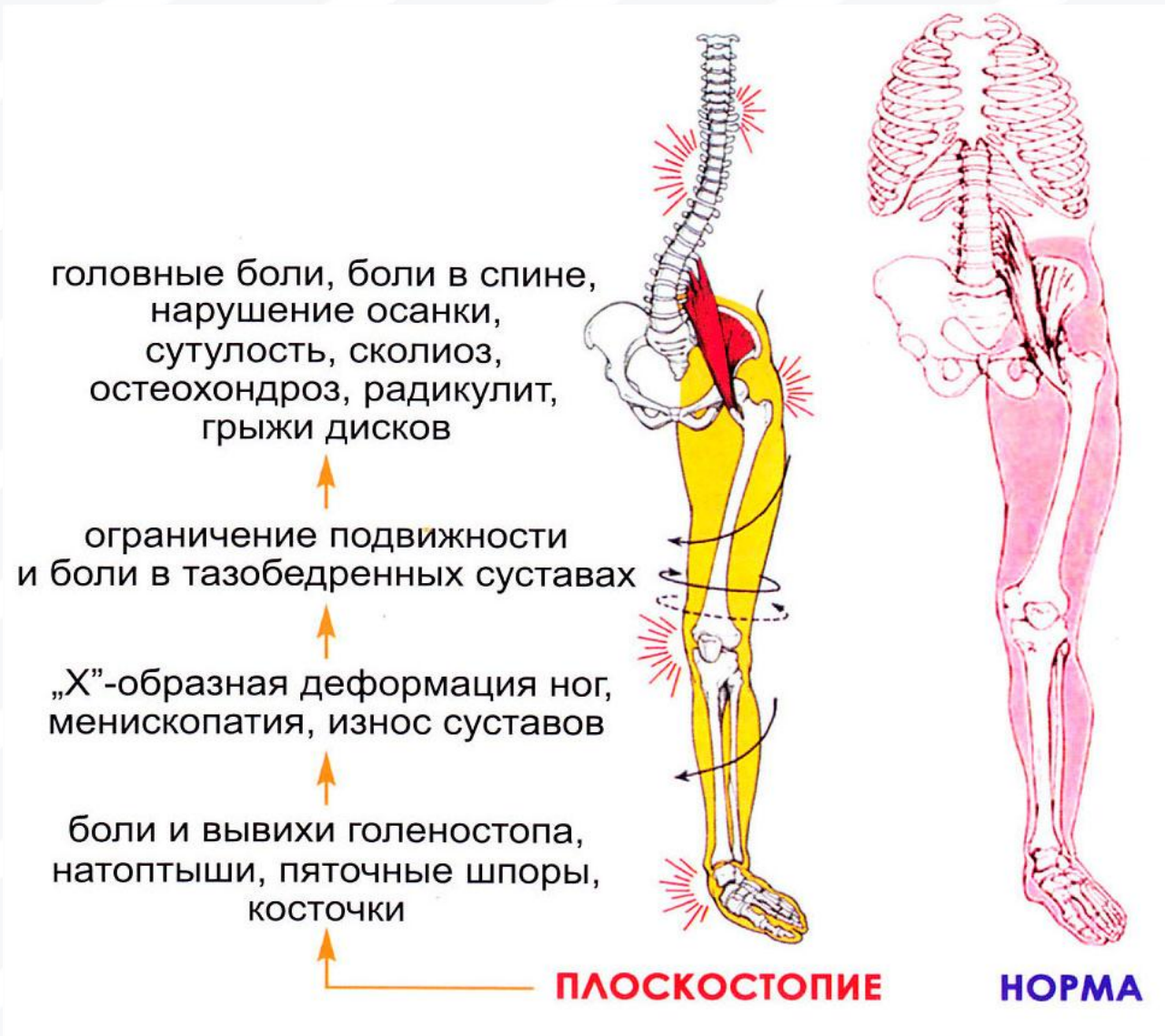
Varus



Valgus

Рахит

Плоскостопие может стать причиной других заболеваний



При плоскостопии

Показаны



Ходьба



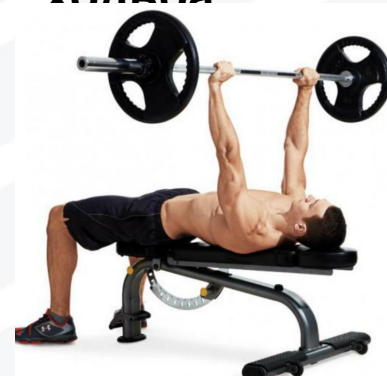
Скандинавская
ходьба



Плавание



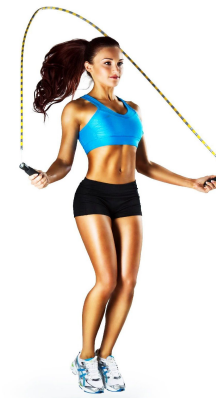
Гимнастика



Упражнения в
разгрузочных позах



Длительный бег



Прыжки



Осевые
нагрузки



Ходьба на
внутренних
сводах стопы

Коррекция плоскостопия

I. Гимнастика для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы



II. Ношение правильной обуви

Профилактика плоскостопия



III. Индивидуально подобранные стельки



Гимнастика при плоскостопии

- Укрепляет мышечный корсет стопы и голеностопного сустава
- Формирует физиологические своды стопы
- Нормализует амортизационную функцию стопы
- Осуществляет профилактику деформаций суставов и позвоночника

Гимнастика при плоскостопии

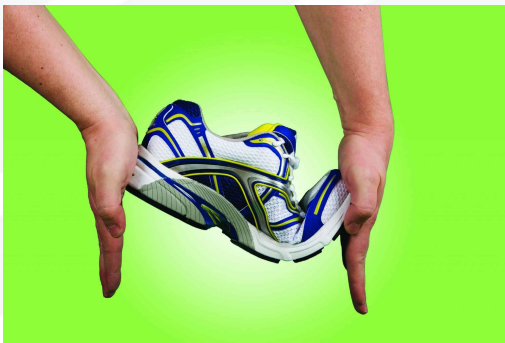
Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голеностопного сустава

Упражнения без предметов

Упражнения с предметами



Выбор обуви для занятий физической культурой



- **Обувь должна быть подобрана по размеру ноги!**
- **Вес пары кроссовок не более 400 г**
- **Стелька должна быть съемной**

Выбираем правильные туфли



Гимнастика при плоскостопии - видео

<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>